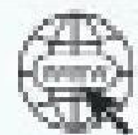
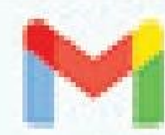
SOLO Di Pueblo

SOLO Afl. 1.25 Di Pueblo

BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD

DIAMARS 1 APRIL 2025

RIBA 28 DI MAART, EX MINISTER MADURO A HACI E TRASPASO DI E CARTERA DI FINANSA Y CULTURA NA MINISTER WEVER KENDE A BIRA E MINISTER DI FINANSA NOBO DI ARUBA

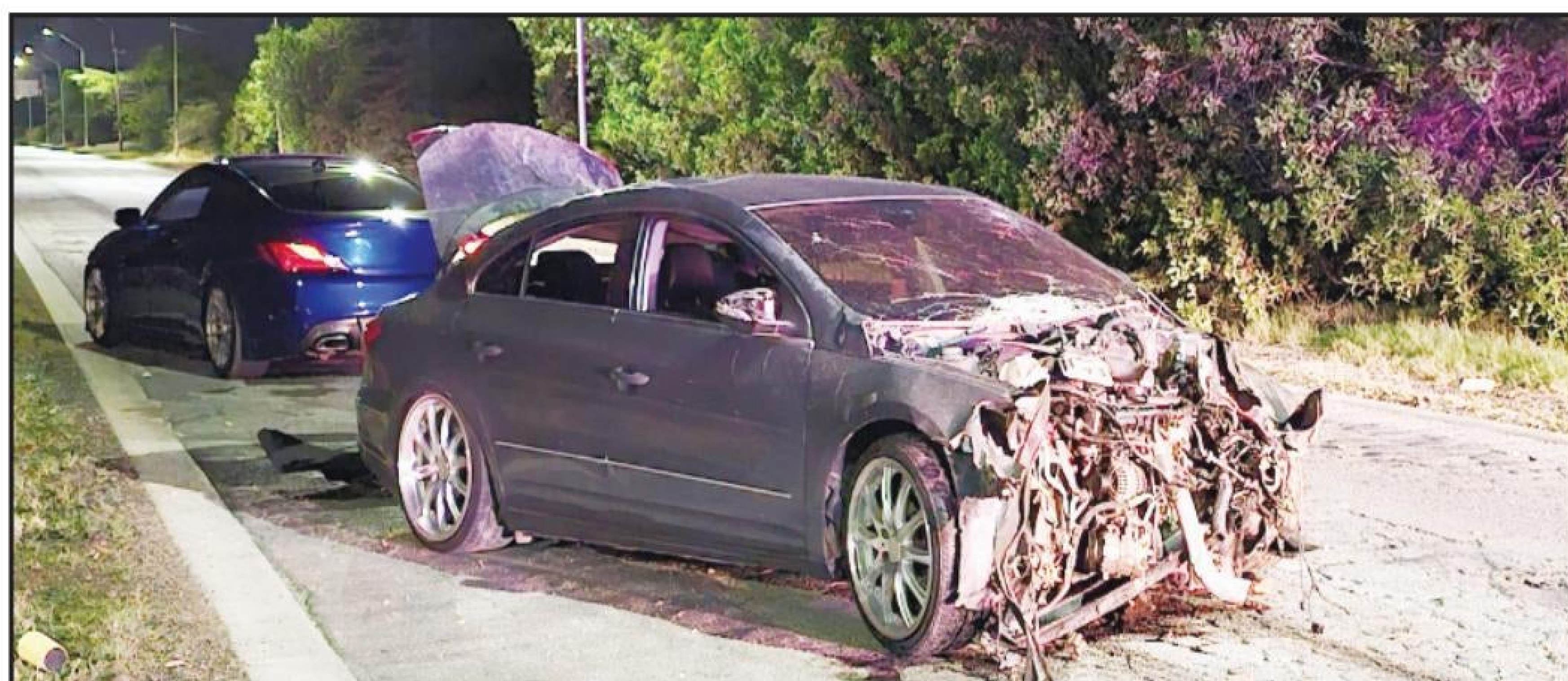
 WWW.SOLODIPUEBLO.COM  SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM

E DECISION DI E GABINETE ACTUAL AVP- FUTURO PA ELIMINA E FIANSA NA FCCA DI E PRESUPUESTO TA UNO HOPI NEGATIVO PA ESNAN WARDANDO RIBA UN VIVIENDA SOCIAL



6 sospechoso a presenta dilanti Hues

CASO DI MAS DI 400 KILO DI DROGA HAYA NA VADER PIET TRATA DEN CORTE



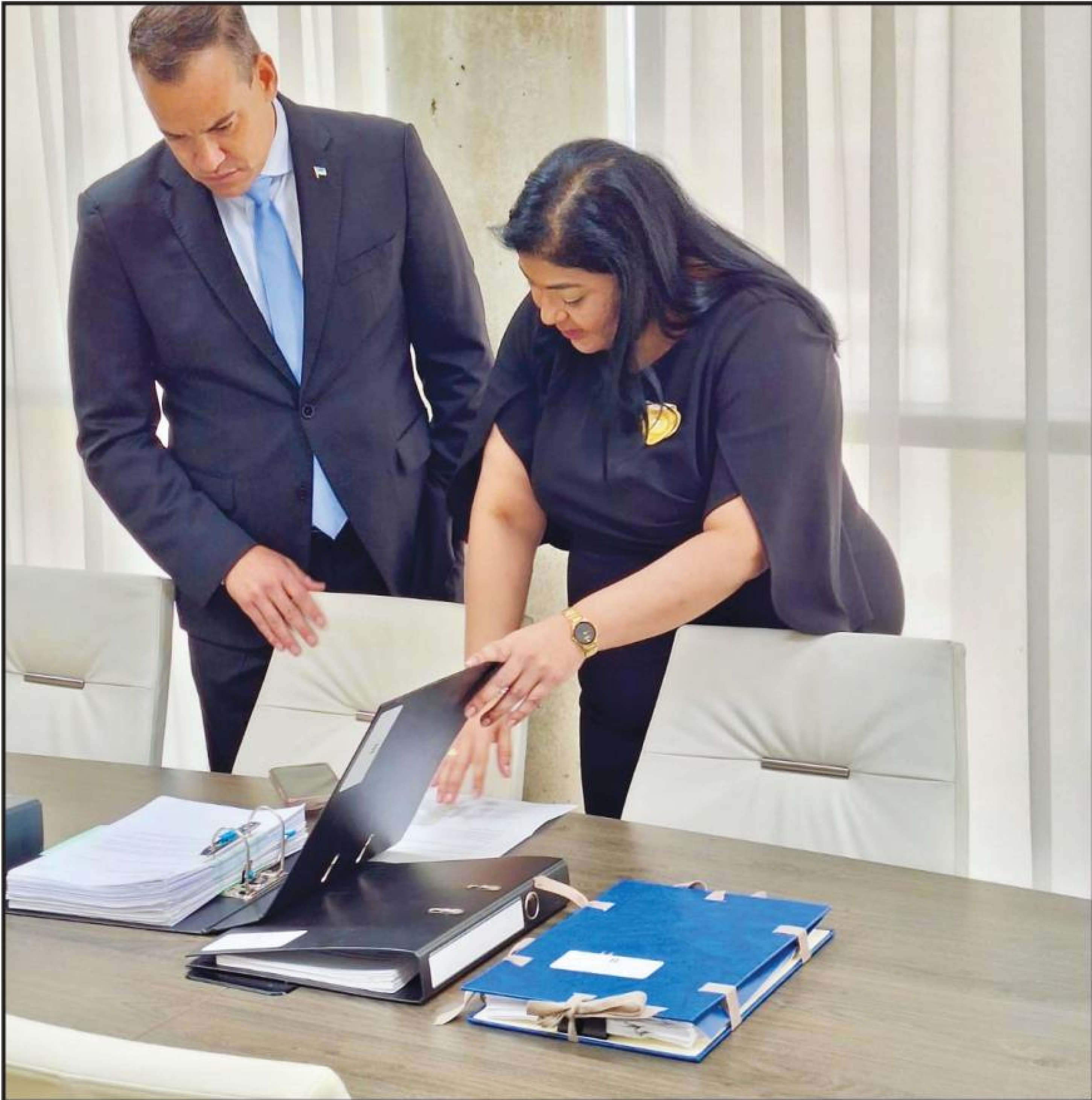
CHAUFFEUR DI VOLKSWAGEN SERIAMENTE HERIDA DESPUES DI A ACCIDENTA ARIBA AVENIDA NELSON O.ODUBER

GABINETE EMAN CROES A SALI MANKA!

Mike de Meza no a pasa screening paso segun caya ta papia e debe hopi belasting



RIBA 28 DI MAART, EX MINISTER MADURO A HACI E TRASPASO DI E CARTERA DI FINANSA Y CULTURA NA MINISTER WEVER KENDE A BIRA E MINISTER DI FINANSA NOBO DI PAIS ARUBA





E traspaso a cuminsa cu un splicacion di e trabounan cu ta pendiente, sigui pa un recorido pa mira e oficinanan di bureau di Ministerio di Finansa y Cultura, y na final ex Minister Maduro a brinda sr. Wever un par di tips pa tene na cuenta como Minister di Finansa di Pais Aruba.

Ex Minister Maduro ta desea sr. Wever exito den gobernacion como Minister di Finansa, y ta recorda cu elo vigila su trabou den su funcion nobo como Parlamentario di Pais Aruba.

DAMA HERIDA, DESPUES DI A ACCIDENTA NA SABANA LIBER



Sabana Liber - Diadomingo den ora di atardi a sosode un accidente ariba e caminda di Sabana Liber. Un Nissan Tiida a accidenta y un dama tawata herida.

Polis a bay cu urgencia debi cu e auto aki a bolter y despues cay bek ariba su cuater wielnan.

Na e sitio nos a compronde for di testigo cu e auto maneha pa e dama tawata biniendo di pariba, y pa un of otro motibo ta perde control completo ariba e auto.

E auto a baha caminda banda drechi y di eynan bay cay poco mas pabou pazuid di caminda.
Su tras parse su pareha lo tawata y aparentemente lo a mira locual a sosode. Un dokter den cercania a bin duna e prome auxilio.



Ambulance a ser pidi debi cu e dama tawata keha di basta dolor di lomba. Na yegada Paramediconan cuidadosamente a saca e dama chauffeur pa despues hib'e Hospitaal.

Polis di trafico y Forensys tambe a presenta na e sitio.

Parlamentario Dangui Oduber:

GOBIERNO DI AVP SIN FUTURO A CUMINSA GEBOLTER! PENSIONADONAN A HAYA CARA ABOU Y 200 FAMIA TA KEDA SIN CAS SOCIAL

Diabierna ultimo Parlamento di Aruba a trata presupuesto 2025. Un presupuesto cu a wordo traha y laga atras pa Gabinete Wever-Croes II, caminda nos a percura di laga 500 miyon florin atras den caha de gobierno pa e gobierno nobo. Contrario na ora nos a drenta den gobierno na aña 2017 caminda nos a haya e caha bashi bashi y pais Aruba cu un debe di casi 6 biyon florin. Nos a haya un presupuesto e tempo ey cu un deficit di casi 500 miyon. E solo hecho aki ta mustra e diferencia fundamental entre un gobierno drechi di MEP y un gobierno sin gevoel y irresponsabel manera esun di AVP.

Durante e tratamento di presupuesto e gobierno nobo di AVP sin futuro a presenta un nota di cambio y nos a spera cu teniendo cuenta cu nos a laga atras 500 miyon, nos a spera cu e promesa haci na pensionadonan cu nan lo haya un aumento di 700 florin lo wordo cumpli. Pa nos sorpresa esaki NO tawata e caso y pensionadonan a haya un cara abou caminda e gobierno nobo a dal nan un daks den wowo. Esaki tawata e momento pa promer minister Mike Eman cumpli cu e pensionadonan paso tawata tin 500 miyon florin cu nos a laga atras den caha. Kiermen pensionadonan a wordo engaña y desfrauda pasobra e 700 florin NO lo wordo cumpli cune ni awe ni den e promer 100 dianan manera a wordo priminti.

No solamente esaki sino ayera minister Wever, cu ta e minister cu ta representa comercio, a saca for di presupuesto 20 miyon florin cu tawata destina pa construccion di casnan social y duna rebaho pa cubri gasto di huur pa esnan cu no por pag'e. Imagina 2 partido cu a campaña cu lo mehora e poder di compra y baha costo di bida ta kita for di presupuesto 20 miyon pa esnan den menos recurso tin dak riba nan cabes, lo mas basico cu un famia mester pa biba cu ta un cas. Un gobierno anti pueblo so por haci algo asina aki.

Pa completa e asunto ningun caminda den e presupuesto nos por a nota cu a inclui un subsidio pa esnan di menos recurso cu NO por paga e prijs di gas cu minister Wever a regala pueblo valentine's day. Ta fresco den nos memoria con minister Wever cu hopi orguyo a aumenta e prijs di gas cu 30% cu awe e prijs di botter di gas residencial a bira 80 florin. E mesun minister Wever cu a bisa cu frigidiarenan na Aruba ta bashi awe ta laga pueblo den un situacion penoso cu ni cushina nan NO por cushina mas. Tristo un minister cu nunca a percura pa diversifica nos economia ta castiga pueblo di e forma aki sabiendo cu AIB cu ta doño di Arugas a haci un ganashi di 13 miyon florin. Un minister cu su unico interes ta defende comercio y no e clase trahado.

1. FCCA, a elimina e fiansa di 17 miyon na FCCA pa nan traha 150 pa 200 cas social riba termino corto; consequencia no ta bin cas social riba termino corto. Nan kier bai studia prome pero no tin mas tempo pa warda. Pesey nos a bin cune den presupuesto.
2. ☐A corta 2.7 miyon pa cubri gasto di huur pa esnan cu ta huur un cas social di FCCA; consecuencia: esnan cu ta huur cas social di FCCA mester bai paga mas huur.
3. ☐No lo bay cumpli cu e aumento di pensioen di 700 florin pa luna dentro di 100 dia; lo duna 250 florin y despues depende con bay cu Hulanda, lo wak si lo duna mas.
4. ☐Apesar cu tur rapport ta duna conseho negativo contra di e 30 miyon florin pa inversion, toch nan ta haci'e; consecuencia: 30 miyon ta bay den un fondo sin cu tin regla ni control, y por bira un ripiticion di "Bo Aruba", "Fondo desaroyo San Nicolas" caminda tabatin hopi corupcion (casonan di Benny y Tico Croes).
5. ☐AVP a vota contra pa duna 3 miyon florin extra pa 6 fundacion riba tereno social, cu basa riba estudionan mester di e placa, entre otro pa salud mental, y contra abuso di mucha y di hende muhe.
6. Ta corta 6.3 miyon florin den Husticia, despues cu 2 siman pasa parlamento unanimente a pasa un mocion pa inverti MAS den husticia
7. ☐Ta corta 2.9 miyon florin den enseñansa y deporte.
8. ☐Ta corta 1.4 miyon florin den salubridad publico.
9. AVP ta pro rijkswet pa duna Hulanda mas di bisa den nos finansas siendo cu semper nan a bisa di ta contra.

Nos por conclui cu e gobierno nobo di AVP sin Futuro a cuminsa gebolter y cu mesun modus operandi! Nan a cuminsa cu 2 driver, nan a cuminsa incompleto (1 minister NO por a huramenta) y nan a cuminsa sin nomber y fam!





Noticia di Corte

6 sospechoso a presenta dilanti Hues

CASO DI MAS DI 400 KILO DI DROGA HAYA NA VADER PIET TRATA DEN CORTE -1-

ORANJESTAD – Awe mainta, Corte di Hustcia a trata un caso grandi di importacion di mas di 400 kilo di droga haya na Vader Piet. Tratamento di e caso a dura te den oranan di atardi. Un total di 6 sospechoso, e mayoria Venezolano, a presente dilanti Hues.

SOLO DI PUEBLO por a comprondé cu Fiscal a baha pisa riba e grupo. E persona cu ta wordo considera e coordina, Fiscal a exigi 8 aña di prison.E sospechosonan den e caso aki, cu ta hiba e nomber "Mazurca" ta e hombernan Venezolano: O.M.D.(40), J.A.N.(42), J.M.L.(30), I.C.A.(30), J.A.S.(31) y e Arubiano G.A.E.(51).

Fiscal ta acusa e grupo di ta envolvi den importacion di cocaina y marihuana entre 17 y 19 Juli 2024, caminda 423 kilo di marihuana y 1.9 kilo di cocaina a keda confisca. Fiscal a bisa cu e sospechoso J.A.N. tambe ta wordo acusa cu entre 13 December 2023 y 15 December 2023 a importa 235 kilo di cocaina y 238 kilo di marihuana. Fiscal a acusa G.A.E. cu riba 23 Juli 2024, tabatin un cantidad di pildernan XTC den su poder.

BULTONAN DI DROGA HAYA NA VADER PIET

Hues a mustra cu segun e raport di Polis, dia 19 Juli 2024 na Vader Piet banda di e molinanan di biento, Polis a bin haya 15 bulto di droga. En total tabata 423 kilo di marihuana y 1.9 kilo di cocaina. Investigacion a resulta na detencion di e grupo aki. Hues a mustra cu Polis a keda vigila e beach y dia 20 di Juli 2024 a detene e hombernan O.M.D. y F.R. na e beach. O.M.D. tabata scondi den algun baranca mientras cu mas leu a bin haya F.R. ta cana. Den Corte M.D. ta desmenti di ta envolvi den e caso pero Hues a confront'e su declaracion na Polis. O.M.D. lo a bisa Polis cu el a bin ilegal cu boto. F.R. lo a declara cu e tambe a bin cu e boto y cu nan tabata busca droga riba beach.

Hues a puntra J.A.N. si e ta envolvi. J.A.N. a nenga di tabata envolvi. Hues a mustra cu na Polis J.A.N. a declara cu un conoci di dje na Colombia a pidi'e pa busca hende na beach cu lo a bin cu boto. J.A.N. a percura pa J.A.S. y J.M.L. a bay na e beach pa busca.

POLIS A USA APARATO SPECIAL PA SCUCHA TUR COS

Segun J.A.N. e tabata na parke Arikok banda di Palo Marga, pa busca un hende cu lo a bin cu boto for di Colombia. Pero nunca e persona aki a bin. Hues a bisa cu Polis a pone aparato pa scucha combersacion den e auto di J.A.N., kende nan tabata vigila pa un tempo caba. A scucha combersacionnan tocante droga. Dia 17 di Juli 2024 a scucha J.A.N. tabata papia cu: "awe ta e dia di biento. Esey lo yuda pa e cosnan yega tera. Lo mester warda riba e cosnan". Dia 18 Juli 2024 den oranan di marduga, J.M.L. lo tabata warda na beach pa e cosnan cu lo a wordo tira den laman. Hues a sigui bisa cu G.A.E. a declara na Polis cu J.A.N. tabata e intermediador pa e droga yega. Ta asina cu e homber F.R.(Maracucho) tambe a bisa asina na Polis. Hues a mustra cu investigacion ta mustra cu J.A.N. a huur un Jeep pa core riba beach. Hues a bisa cu I.C.A. a declara cu mester a paga mas di 1 mil florin pa e Jeep.

Hues a sigui cu J.M.L., kende ta nenga cu e ta envolvi. Sinembargo Hues a mustra cu tin combersacionnan scucha entre J.A.N. y J.M.L. Esaki tabata riba 17 Juli 2024, caminda J.A.N. ta bisa J.M.L.: "awe ta e dia di biento". "Awe nos mester haci'e". "Pero no tin biento". Ta papia di cu lo bin 6 cos y tur hende lo haya 3 y J.M.L. lo haya 4. Tambe cu J.A.N. a bisa cu J.M.L. lo bende facil y J.M.L. a bisa cu e no ta bay bende e porqueria ey. Hues a mustra cu tin combersacion caminda J.A.N. a bisa J.A.S. y J.M.L. pa bay busca riba beach. Por a nota cu ora Hues a confronta nan cu e combersacionnan aki, ningun no a bisa nada.

Hues a bisa cu G.A.E. a declara na Polis cu e conoce J.A.N. El a bisa cu e ta usa droga y a paga J.A.N. 1200 mil dollar pa 5 liber di marihuana. G.A.E. a declara na Polis cu J.A.N. ta e intermediador di e traficacion di droga. El a bisa Hues cu e saco cu XTC cu a haya na su cas, ta pa su propio uso. El a bisa cu e marihuana cu el a paga pa haya, ta pa propio uso y su hendenan cu sa bin serca dje, cu e sa yuda cu un poco marihuana.

Continuacion pag. 6

FUNDACION EPILEPSIA ARUBA TA TA BEK

Oranjestad, Aruba – 25 di maart 2025 – Fundacion Epilepsia Aruba ta oficialmente bek despues di un tempo di inactividad. Fundacion Epilepsia Aruba tin un directiva nobo cu un compromiso fuerte pa amplia conocemento y sosten pa hende cu epilepsia y nan sernan keri.

Dicon 'Purple Day' ta Importante?

'Purple Day' a wordo funda na 2008 pa Cassidy Megan, un hoben di Canada, pa amplia conocemento global di epilepsia y pa laga hende cu epilepsia sa cu nan no ta nan so. Un dia importante ariba cual miembronan nobo di Fundacion Epilepsia Aruba ta bolbe lanta e fundacion y ta reforsa su mision pa haci e condicion di epilepsia mas comprendibel den comunidad.

Iniciativa pa Futuro

Parti di e vision nobo ta inclui varios programa y proyecto manera:

- Seizure Smart Aruba: Educacion publico y entrenamiento di prome ayudo pa atake di epilepsia.
- Purple Lights Aruba: Un campaña visual pa ilumina edificionan publico na color biña.
- Epilepsy Voices: Un iniciativa di historianan real di parti di esnan cu e condicion aki.
- Programa di Radio y TV: Como campaña di conscientisacion pa kibra pensamento eroneo tocante epilepsia y duna sosten na personanan y sernan keri cu epilepsia.
- Purple Gala Dinner – Pa recauda fondo pa proyectonan den futuro.

Fundacion Epilepsia Aruba ta contento di por la bek pa sirbi comunidad di Aruba,



reforsando asina e compromiso di conscientisacion cerca e poblacion en general.

Pa mas informacion tocante Fundacion Epilepsia Aruba por comunica pa medio di e email: arubapurple@gmail.com of riba social media: @FundacionEpilepsiaAruba

Partido MEP:

E DECISION DI E GABINETE ACTUAL AVP- FUTURO PA ELIMINA E FIANSA NA FCCA DI E PRESUPUESTO TA UNO HOPI NEGATIVO PA ESNAN WARDANDO RIBA UN VIVIENDA SOCIAL

ORANJESTAD–Diabierna ultimo, Parlamento a trata presupuesto 2025. Despues cu e Gobierno nobo a huramenta a sigui di biaha pa tratamento di e presupuesto na unda cu por a nota cu e Gobierno nobo a propone algun cambio.

Parlamentario pa fraccion di MEP Evelyn Wever-Croes a indica cu e presupuesto aki a wordo crea pa Gabinete Wever-Croes II, na unda a inclui un fiansa pa FCCA di 17 miyon florin pa asina riba termino corto FCCA por traha entre 150 pa 200 cas social. Lamentablemente e Gobierno di AVP-FUTURO a elimina e fiansa aki pa asina pon'e den un fondo di inversion cu no ta defini ni tin un plan ainda di ki tipo di inversion esaki lo ta.

Parlamentario Wever-Croes ta lamenta e decision di e Gabinete nobo mirando cu no por warda mas pa bin cu solucion pa cu e tema di vivienda social. Tin un total di mas di 3000 hende wardando riba un cas social, y e 150 pa 200 casnan aki sigur lo a cuminsa na trece un poco alivio pa esnan wardando. Gabinete Wever-Croes a purba na soluciona e problema aki pa hopi tempo, y dunando FCCA e fiansa aki tabata e unico solucion riba termino corto.

E Gobierno di AVP-FUTURO a indica cu nan lo kier bay studia e materia, pero e estudionan pa cu esaki tur ta haci caba. Fraccion di MEP den Parlamento lo percura pa e Gobierno aki trata e tema aki pronto y bin cu un plan alternativa pa brinda alivio pa loke ta vivienda social na Aruba. “Nos a bin cu un solucion despues di hopi estudio, y mi ta lamenta cu e gobierno nobo ta kibra e proyecto aki, cu ta un proyecto importante pa famianan di menos recurso. Ami lo hasi tur di mi parti pa e proyecto aki sigui, pasobra cada famia merece di tin un cas pa biba aden”Evelyn Wever-Croes.



ATLETANAN DI VELA DEN PLENO PREPARACION PA ASU2025

A reuni cu Aruba Sailing Association riba nivel tecnico

Manera ta conoci, Comite Olimpico Arubano ta den proceso di reuni cu tur federacion cu a entrega plan di entrenamento y tin atletanan cu bista riba participacion na eventonan di e ciclo Olimpico. Direccion di Deporte, cu ta e departamento tecnico di COA, a sinta presencial y virtual cu e federacion di vela, Aruba Sailing Assoication (ASA). Durante e reunion aki, a papia riba e desaroyo y entrenamento di e 2 atletanan Junior, Kaj & Zara Rozeboom, cu a logra clasifica pa e weganan Panamericano Junior ASU2025. Entrenador di ambos hoben, Malik Hoveling a splica con e proceso di preparacion a canando, cu ta inclui e evento unda nan ta na e momentonan aki na ciudad di Mallorca-Spaña.

E Weganan Panamericano Junior di Asuncion, Paraguay lo tuma luga augustus benidero, y ta mira cu e atletanan aki ta den pleno preparacion, trahando duro pa logra un bon resultado. Banda di esaki atleta Ethan Westera tambe ta na e mesun evento participando den su prome evento despues di e weganan Olimpico di Paris2024. COA ta desea e atletanan y ASA tur clasi di exito den nan preparacionnan pa e wegananan cu pronto lo tuma luga. #TEAMARU



6 sospechoso a presenta dilanti Hues

CASO DI MAS DI 400 KILO DI DROGA HAYA NA VADER PIET TRATA DEN CORTE -2-

Continuacion di pag. 4

BULTONAN DI DROGA SCONDI NA GRAPEFIELD

Ta acusa J.A.N. tambe di a importa 253 kilo di cocaina y 238 kilo di marihuana, riba 15 December 2023 na e beach na Grapefield. Ta asina cu J.A.N. a nenga categorico dilanti Hues. Hues a remarca na J.A.N. cu segun e raport di Polis, dia 13 December 2023, Guarda Costa a haya informacion cu tin un boto cu lote grandi di droga biniendo Aruba. Ariba radar a mira un boto chikito lo tabata bandonando Aruba. A haci investigacion banda di Rincon caminda a haya 3 salba bida. A haya 3 ilegal ta cana y nan a bisa cu nan a bula for di boto. A sigui investiga y bao di algun mata a bin haya cantidad di bultonan di droga.

Relacion cu esaki, Polis a instala aparato special pa scucha combersacionnan den e auto di e sospechoso homber L. Asina a bin scucha L. ta papia cu J.A.N. dia 15 December 2023 mainta. Nan tabata papia di mercancia cu a yega tera, cu tin Polis y toco toco. Polis ta sospecha cu "toco toco" ta significa, helicopter di Polis. Polis a scucha J.A.N. ta papia di un Jeep y cu cantidadnan cu lo a yega costa y cu e hendenan abordo mester bisa cu nan ta ilegal. Tambe cu mester kita e cantidadnan for banda di costa. Ta asina cu na Polis, J.A.N. a bisa cu e no ta declara nada.

FISCAL A BAHA PISA

Fiscal a bisa Hues cu e hecho cu Polis a instala aparato special den auto di J.A.N., a yuda cu investigacion. Esaki a sosode, despues cu Polis a haya informacion di plannan di traficacion di droga.

Fiscal a bisa cu dia 19 Juli 2024, Polis a haya e bultonan di droga na Vader Piet y un dia despues a detene 2 di esnan di J.A.N. cu tabata na beach pa mira si ta haya e bultonan. Fiscal a remarca cu e yamadanan cu Polis a scucha ta mustra cu for di Juni 2024, J.A.N. tabata papia di e importacion y a menciona nombernan. Tambe Polis a scucha J.A.N. bisa cu lo laga un Jeep hiba hendenan pa busca e bultonan. Fiscal a bisa cu algun di e sospechosonan mes a bisa cu ta J.A.N. a manda nan. Fiscal a bisa cu e ta considera J.A.N. e coordinador di e importacion.

Fiscal ta considera J.A.N. e coordinador di e importacionnan y a exigi 8 aña di prison. Pa O.M.D. el a exigi 4 aña y 6 luna di prison, pa J.M.L. el a exigi 2 aña y 8 luna di prison, pa I.C.A, el a exigi 2 aña y 6 luna di prison, pa J.A.S. el a exigi 4 aña di prison.

Fiscal a bisa Hues cu e no ta haya G.A.E. complice di e importacion di droga y ta pidi pa declar'e liber. Fiscal ta haya G.A.E. culpabel di posecion di XTC. El a exigi 4 luna di prison y a pidi Hues pa lag'e liber.

Hues awor lo bay studia e caso y dentro di algun siman lo dicta sentencia.

Parlamentario Rocco Tjon:

A PERCURA PA UN TRASPASO DEBIDO NA MINISTERNAN DOWERS Y WYATT-RAS

Ya for di basta siman pasa e traspaso tawata cla pa ambos Minister, pero door cu formacion a tarda no por a haci e traspaso prome. Ta siman pasa esaki a tuma lugar bou un aire positivo caminda a duna e siguiente ministernan tur documento, map y dossiernan, pa asina nan por "ranca sali".

TRASPASO NA SR. DOWERS Y SRA. WYATT RAS

Diahuebs y diabierna siman pasa mi a sinta cu sr. Dowers y despues cu sra. Wyatt-Ras y a duna ambos un rondleiding di tur e oficinanan caminda personal tawata sinta, pa asina e por a tuma nota cu tur oficina a keda cu muebles, computer y telefon.

Tambe a duna sr. Dowers, hunto cu su consehero, un splicacion amplio di e diferente puntonan di urgencia. Alabes e a haya tur documento, map y ordners cu ta contene tur informacion necesario.

Pa loke ta trata sra. Wyatt-Ras mi a sinta hunto cu dos di mi conseheronan riba e tereno social y salud mental, y a dune tur informacion, documento y dossiers.

PA CONCLUI

Nos a bisa ambos minister cu mi team ta dispuesto pa brinda informacion si esey ta necesario e temponan nos dilanti.

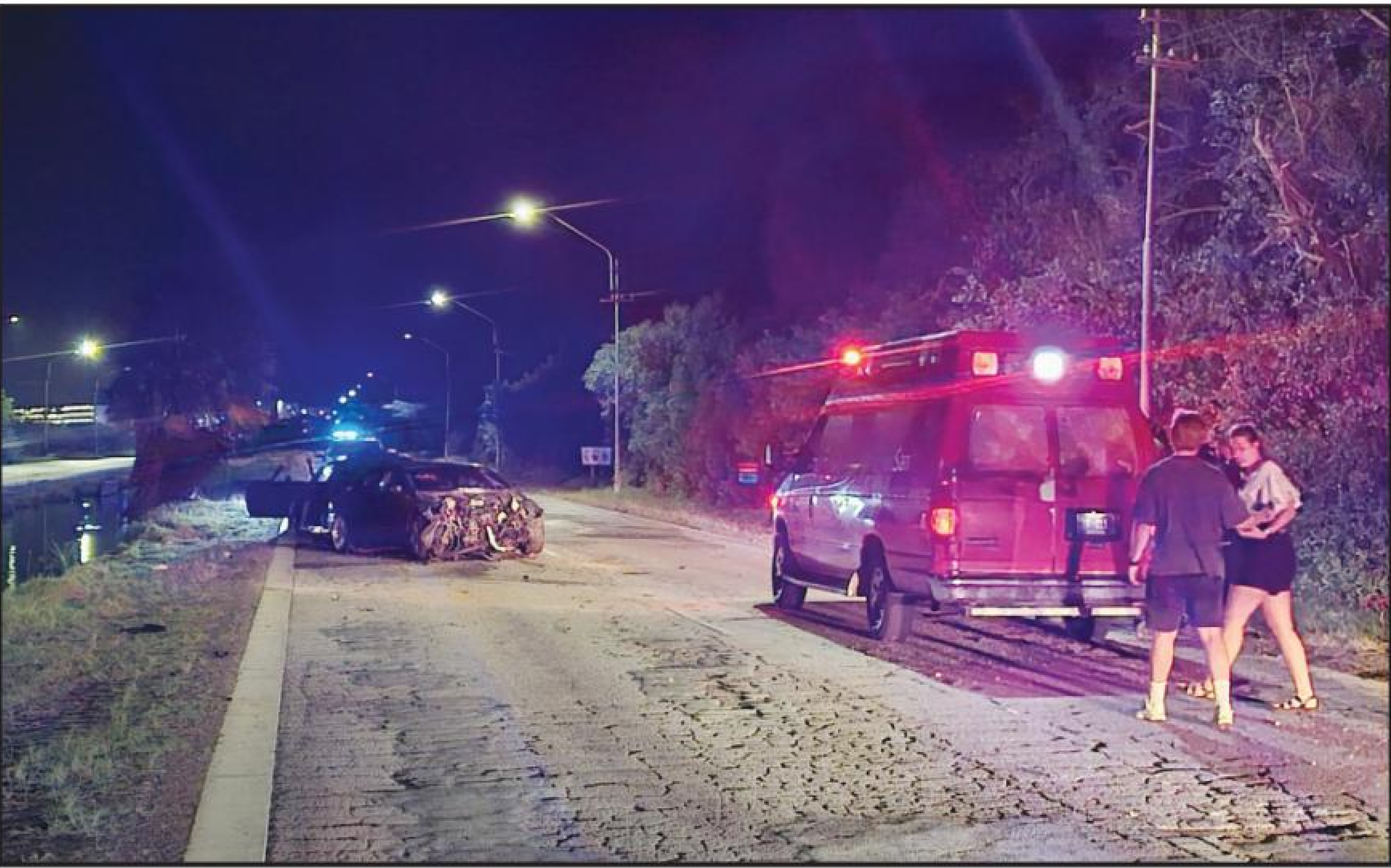
Mescos ta conta pa mi persona, si tin cualkier pregunta, semper mi ta dispuesto pa splica.

Ta desea ambos Minister sabiduria, pasenshi y hopi exito.

Nos lo hiba un oposicion fuerte pero semper husto y basa riba hecho.

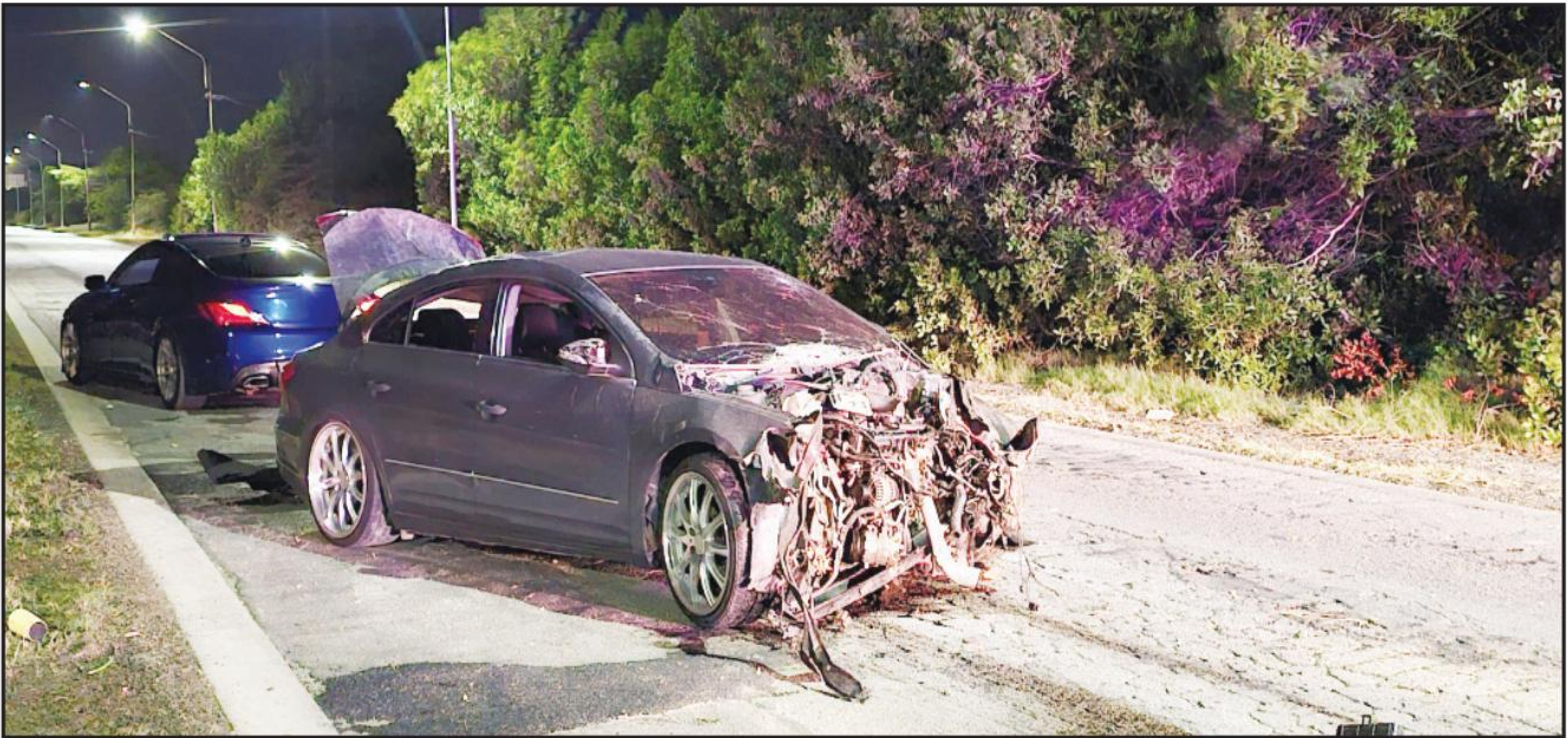


CHAUFFEUR DI VOLKSWAGEN SERIAMENTE HERIDA DESPUES DI A ACCIDENTA ARIBA AVENIDA NELSON O.ODUBER









Avenida Nelson O.Oduber - Diadomingo anochi pasa mas o menos 11'or y mey polis a bay cu urgencia pazuid di ex House of Cheng, unda cu un accidente serio a sosode.

Polis cu a yega a bin topa cu dos auto ariba caminda, di cual uno e parti dilanti a kita full. E otro cu ta un Hyundai maneha pa un cabayero tawata para schuin ariba caminda, pero te unda cu por a mira no tawata tin danjo material ariba dje.

LOCUAL POR A SOSODE

E vehiculo cu a keda completamente destrui dilanti tawata bayendo zuid, cu un velocidad hopi halto. Dado momento e chauffeur di e Volkswagen ta perde control y a kita bay pabou di caminda.

Parti pabou di caminda unda e la perde control ta mustra cu e la wordo saca di e auto y a keda benta pabou di caminda. Algun persona no local pasando eybanda lo a baha y bay yuda, te ora ambulance a presenta.

Paramediconan na nan yegada cu cautela a prepara e chauffeur di e Volkswagen cu a ricibi basta golpi na cabes, pa transport'e pa Hospitaal.

E caminda parti pabou a wordo cera, autonan tawata wordo desvia na e crusada di ex House of Cheng.

Polisnan di trafico a presenta pa a haci nan investigacion.

Un tremendo teamplayer semper cla pa yuda

JOHNNY BOEKHOUDT TA EMPLEADO DI LUNA DI MAART 2025 NA HOH







Tur luna Horacio Oduber Hospital (HOH) ta elogia un colega cu di un forma of otro ta destaca y pa luna di maart 2025 a toca turno na Johnny Boekhoudt. Johnny ta un carpinte profesional trahando riba departamento di 'bouwkunde' cu ta forma parti e team tecnico di HOH. Despues di atende un trabou na departamento di emergencia ela cana bay bek su departamento sin sa cu famia, coleganan y Hunta di Directiva tabata wardando riba dje. Ora Johnny drenta ela topa cu sorpresa grandi. Un momento inolvidabel unda cu hunto tur a celebra e bunita nominacion di empleado di luna di maart 2025 na Hospital.

Johnny su nominacion a wordo entrega a base di e balornan 'TRUSTED' di Hospital. Johnny ta un tremendo 'teamplayer'; e ta yuda sin falta y semper por conta riba dje pa sigura cu trabounan tecnico keda cana suave. E ta semper dispuesto pa yuda y si mester traha extra e ta haci esaki tambe. Un colega cu semper t'ey y ta cla pa yuda cualkier di su coleganan.
E ta responde lihe na un peticion di trabou y Johnny su forma di trata otro ta semper rustig, cu respet y profesional. Johnny ta un placer pa traha cu ne, e ta scucha debidamente e preocupacionnan di coleganan y ta percura pa un solucion tecnico cu ta cumpli cu nan necesidadnan. Sea ta mantencion, reparacion of pa 'trouble-shooting', e ta haci esaki di un forma mas efectivo posibel y di calidad, semper cu e exigencianan di siguridad den mente.
Ademas, e no tin problema pa pidi ayudo si e no sa of no ta compronde algo. "Asina nos tur ta yuda otro y ta siña di otro" Johnny ta conta. Na final ta importante pa sigui padilanti y contribui na eleva calidad di cuido di HOH.

Johnny tin talento pa su trabou y ta un tremendo colega cu semper por conta riba su asistencia. Su dedicacion na Hospital y su rol den e departamento tecnico ta evidente den tur cos cu e ta haci. Hospital ta hopi contento cu Johnny ta den team HOH y ta spera di por conta hopi mas aña cu ne! Masha pabien Johnny cu e bunita titulo aki!

CAMBIA PERSPECTIVA TOCANTE OBESIDAD: SA BO NUMBER Y MIDI BO PESO



Parlamentario Endy Croes:

GABINETE EMAN CROES A SALI MANKA!

Mike de Meza no a pasa screening paso segun caya ta papia e debe hopi belasting



Parlamentario Endy Croes ta splica cu e Gabinete Eman-Croes, esta e Gabinete cu a caba di huramenta diabierna ultimo a cuminsa riba mal pia. Alrededor di 112 dia despues di elecion y despues di hopi bay y bin nan a logra forma un gobierno manka. Manka paso nan no a logra pa tur ministernan cu nan a propone a pasa screening y Mike de Meza asina a cay pafo di e barco.

Durante 112 dia di formacion ta hopi pleito tabatin

Durante 112 di formacion tabata tin hopi pleito publicamente. Tambe nos por a sigui e panorama momento Gerlien para Mike Eman na varios ocasion y pone Mike Eman y AVP dobla formalmente. AVP mesora ta core acudi na e dos “carpatanan” di AVP, Speed cu Patrick, pa asina lastra Gerlien pa pone presion y ta hasi un encuesta publico riba nan media pa AVP sa con nan ta para. Asina por corda con nan a pleita pa Staatssecretaris unda Mike ta bisa cu e lo aloca 7 Staatsecretaris (pa cumpli cu su promesa na candidatonan) mientras Gerlien ta sali bisa mesun dia cu no ta bin cu Staatssecretaris. Mas tristo ta cu Staatssecretaris NO ta regla den Constitucion di Aruba mes pues ambos a faya barbaramente.

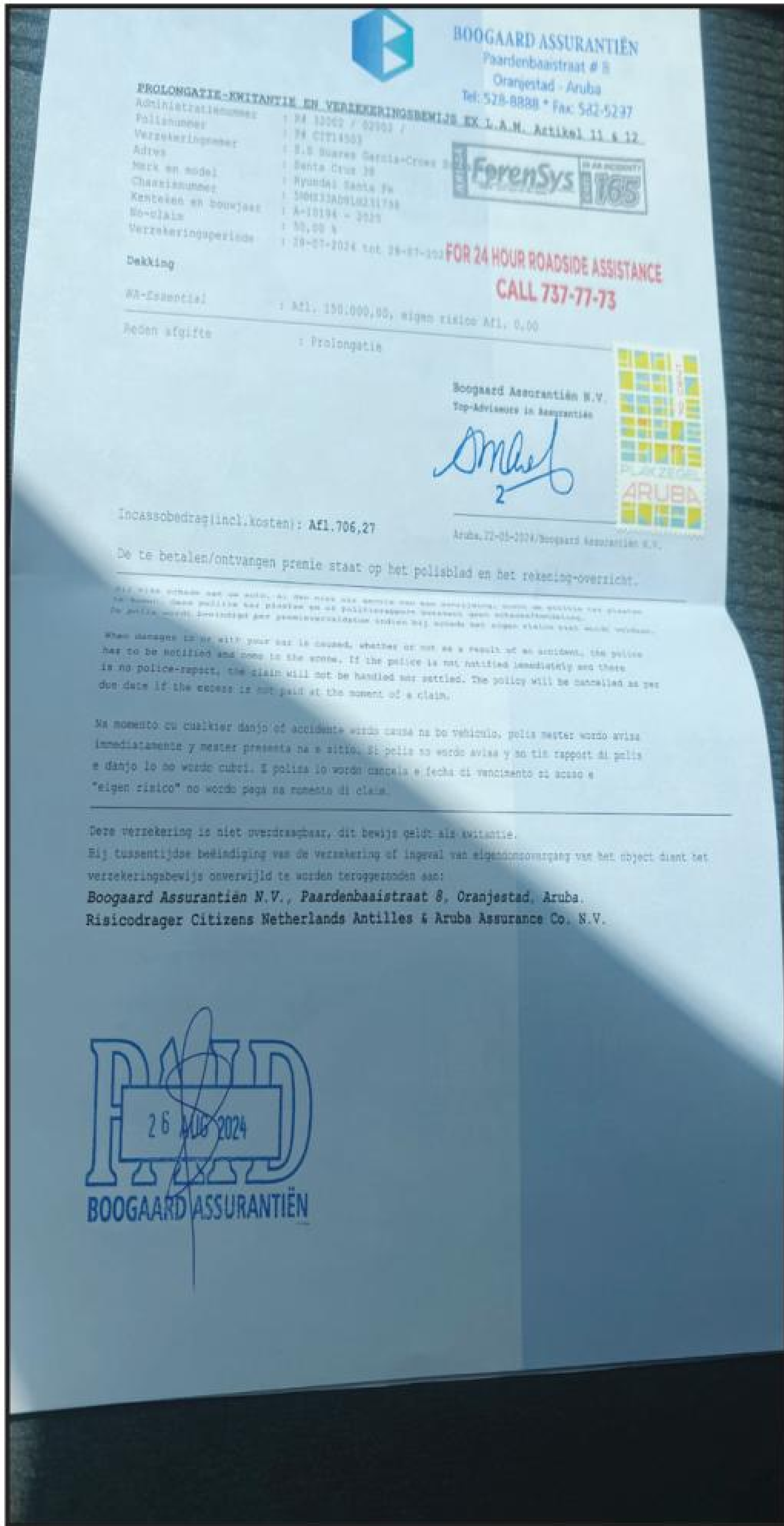
AVP a propone Desiree Croes pa bay Hulanda, Gerlien di NO!

Nos por corda con AVP a propone pa Desiree Croes kende ta un hurista pa bay Hulanda como e Minister Plenipotenciario (Gevolmachtigde Minister)’. Gerlien Croes mesora a bisa ‘over my dead body’. Esaki a pone presion riba Mike Eman unda Mike mester a dobla un biaha mas pa Gerlien. Mike Eman a bay den cashi y saca un pensionado mal kima, stofi’e un poco pa asina finalmente Gerlien aproba Baba (chikitin bin bin) Herde como esun cu lo bay Hulanda. Miembronan di famia di Desiree Croes a rabia masha hopi y por lesa historia di e pasado scur di Gerlien riba facebook cual e rumannan di Desiree a publica. Riba pagina di Facebook di Yolanda, ruman di Desiree, por a lesa por ehempel ”Desiree nunka a wordo gara cu droga na merca, ni a wordo prohibi pa drenta merca pa 10 aña, nunka never nunka”. Pues un tiramento di palabra pa otro sin fin. Kico nan sa cu nos no sa no ta conoci pero lo bay averigua un ke otro. Corda nan tabata amigo fiel di otro den partido AVP y conoce otro hopi bon. Pues Si cabaron bisabo cu lodo ta hole stinki, kere!

Mike de Meza no a sostene Gerlien pa bira Presidente di Parlamento

Dia 8 di januari 2025 tabata tin votacion pa Presidente di Parlamento unda 20 Parlamentario a vota dunando Gerlien e confiansa pa e posicion aki. E votacion a sali 20-0 y pues (1) Parlamentario a vota blanco. Frapante tabata ta cu Mike de Meza sinta den sala tabata e unico Parlamentario cu NO a sostene Gerlien e momento ey mandando asina un señal kla pa Gerlien y Futuro. Tur esaki ta debi na e pleitonan formal interno den AVP entre Gerlien y Mike de Meza cual a conduci tambe cu Gerlien a bandona e fila di AVP. Gerlien no a pordona Mike de Meza y nos a compronde cu Gerlien ta esun como Formador a para fuerte cu Mike de Meza no ta bira Minister ni cu areglo di pago di belasting. Berdad si ta cu Mike de Meza ta un berguensa pa comunidad como un ex-minister di finansas di AVP (2009-2013).

Segun wandelgangen De Meza tin debenan astronomico di belasting. Segun informacion te hasta si e logra haci un bon areglo cu belasting, pagando un suma substancial inicialmente, su chens ta keda hopi chikito pa formador aproba su candidatura awor cu su violacion di ley y incumplimento ta conoci. Mike de Meza aparentemente a bula bay Corsou pa presta placa na banconan na Corsou como cu na Aruba el a wordo nenga. Formador e tempo ey Gerlien a para duro cu e no ta acepta Mike de Meza den e situacion aki ni cu areglo di pago sino no tin gobierno. Sino fono. Ata Mike Eman a dobla un biaha mas. Mesora e “cachonan” di Mike Eman y AVP esta Speed cu Patrick (Lassie cu Lady), gritando na radio atrobe insultando Gerlien pa spanta hende y pa pone presion. Hecho ta cu Mike de Meza na final a keda den Parlamento cerca su brother bieu Marlon Sneek, mientras Gobierno nobo a wordo huramenta cu 6 minister enbes di 7. Segun Parlamentario Endy Croes lo keda vigila di cerca pa keda informa pueblo.



BOOGAARD ASSURANTIËN
Paardenbaaistraat # 8
Oranjestad - Aruba
Tel: 528-8888 * Fax: 582-5237

PROLONGATIE-KWITANTIE EN VERZEKERINGSBEWIJS EX L.A.M. Artikel 11 & 12

ForenSys 165

FOR 24 HOUR ROADSIDE ASSISTANCE CALL 737-77-73

Dekking
WA-Essentiel : Afl. 150.000,00, eigen risico Afl. 0,00
Reden afgifte : Prolongatie

Boogaard Assurantiën N.V.
Top-Adviseurs in Assurantiën

Incassobedrag(incl.kosten): Afl.706,27

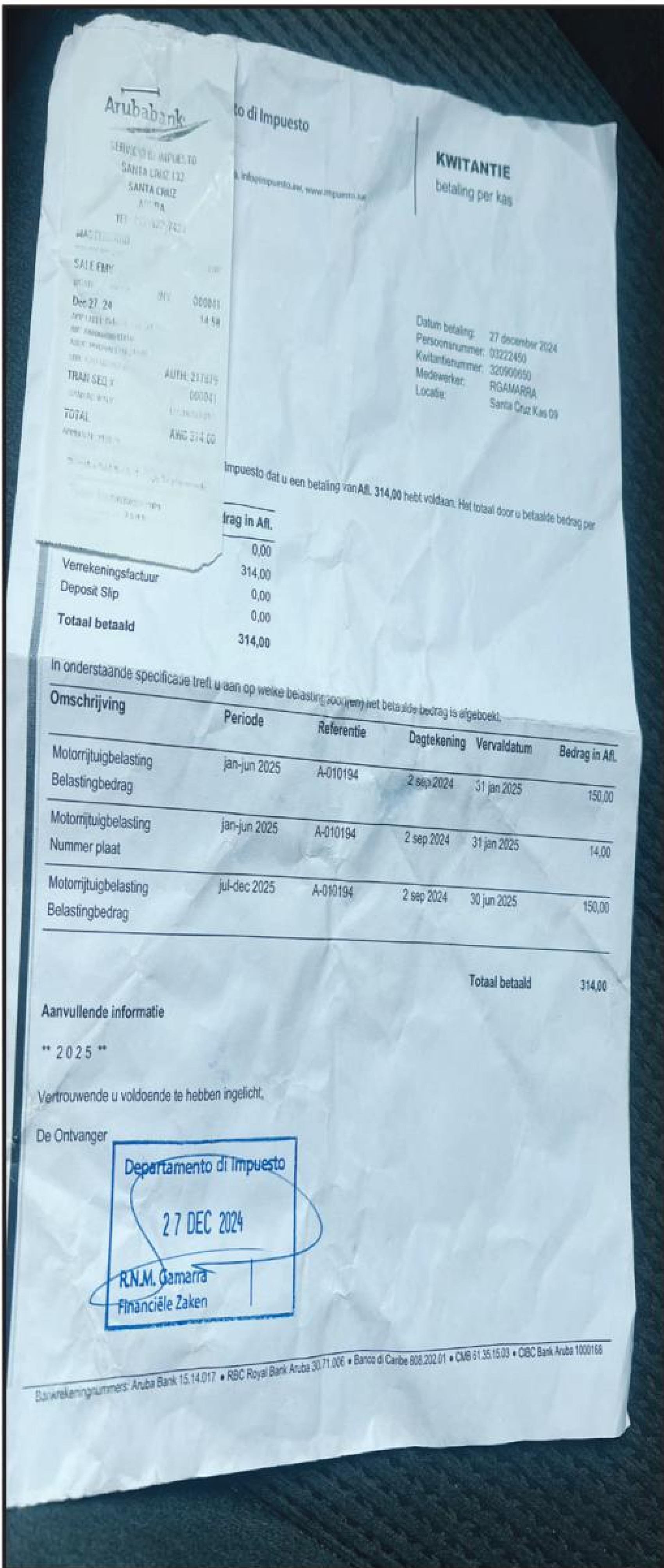
De te betalen/ontvangen premie staat op het polisblad en het rekening-overzicht.

When damages to or with your car is caused, whether or not as a result of an accident, the police has to be notified and come to the scene. If the police is not notified immediately and there is no police-report, the claim will not be handled nor settled. The policy will be cancelled as per due date if the excess is not paid at the moment of a claim.

Na momento cu cualkier danjo of accidente wordo causa na bo vehiculo, polis mester wordo avisa inmediatamente y mester presenta na e sitio. Si polis no wordo avisa y no tin rapport di polis e danjo lo no wordo cubri. E poliza lo wordo cancela e fecha di vencimento si acaso e "eigen risico" no wordo paga na momento di claim.

Deze verzekering is niet overdraagbaar, dit bewijs geldt als kwitantie.
Bij tussentijdse beëindiging van de verzekering of ingeval van eigendomsovergang van het object dient het verzekeringsbewijs onverwijld te worden teruggezonden aan:
Boogaard Assurantiën N.V., Paardenbaaistraat 8, Oranjestad, Aruba.
Risicodrager Citizens Netherlands Antilles & Aruba Assurance Co. N.V.

PAID 26 AUG 2024
BOOGAARD ASSURANTIËN



Arubabank

...to di Impuesto

KWITANTIE
betaling per kas

Datum betaling: 27 december 2024
Persoonsnummer: 03222450
Kwitantienummer: 320900650
Medewerker: RGAMARRA
Locatie: Santa Cruz Kas 09

...Impuesto dat u een betaling van Afl. 314,00 hebt voldaan. Het totaal door u betaalde bedrag per...

	...rag in Afl.
	0,00
Verrekeningsfactuur	314,00
Deposit Slip	0,00
	0,00
Totaal betaald	314,00

In onderstaande specificatie treft u aan op welke belasting(en) het betaalde bedrag is afgeboekt.

Omschrijving	Periode	Referentie	Dagtekening	Vervaldatum	Bedrag in Afl.
Motorrijtuigbelasting Belastingbedrag	jan-jun 2025	A-010194	2 sep 2024	31 jan 2025	150,00
Motorrijtuigbelasting Nummer plaat	jan-jun 2025	A-010194	2 sep 2024	31 jan 2025	14,00
Motorrijtuigbelasting Belastingbedrag	jul-dec 2025	A-010194	2 sep 2024	30 jun 2025	150,00
				Totaal betaald	314,00

Aanvullende informatie
** 2025 **

Vertrouwende u voldoende te hebben ingelicht.

De Ontvanger

Departamento di Impuesto
27 DEC 2024
R.N.M. Gamarra
Financiële Zaken

Bankrekeningnummers: Aruba Bank 15.14.017 • RBC Royal Bank Aruba 30.71.006 • Banco di Caribe 808.202.01 • CMB 61.35.15.03 • CIBC Bank Aruba 1000168

“CHANGEMAKERS” A RANCA SALI CU ‘WELCOME SESSION’ Y HOPI ANTICIPACION PA SIMANNAN BINIDERO







ORANJESTAD - Despues di algun siman di preparacion intenso, e tan anticipa programa pa hoben, “Changemakers” a ranca sali. Cu’n registracion oficial di 30 hoben, e ekipo tabata tin nan prome sesion cu a consisti di un ‘Welcome Session’ den un ambiente special y strategico cu a tuma luga na Surfside Marina. Strategico, paso e ‘Welcome Session’ tabata tin como meta pa laga e hobennan conoce otro, un poco mas aya cu un ‘simple handshake.’

“Changemakers” ta un programa di emprendemento social transformativo cu tin como meta pa empodera hobennan, pa nan crea un impacto duradero den nan bario. Bou guiya di Coachnan Amarelys Ridderstap, Xena Profeet y Sharleen Tromp kende nan lo bay ta dirigiendo e grupo di hobennan den coaching, supervision, duna sesionnan di workshops como tambe sesionan di “one on one,” entre otro.

E ‘Welcome Session’ a start den un atmosfera celebrativo unda hobennan a wordo ricibi cu nan ‘goody-bags’ yena cu snackies, regalitos y nan t-shirt oficial di “Changemakers.”

“E prome sesion di ‘Bon Bini’ a keda facilita pa organisacion “Reach your Goal,” cu tabata tin como meta pa laga e hobennan conoce otro por medio di varios actividadnan gozoso. Ta trata di un mix di hobennan cu ta atende diferente scol, nos tin hobennan di Colegio EPI, Mon Plaisir College HAVO y di Colegio Arubano. ‘Reach your Goal’ a presenta un “Fun Activity” cu a tuma luga dilanti di Surfside Marina riba e area di beach. Aki hobennan mester a traha den ekipo, y asina tambe por a identifica e personalidad di cada hoben,” Fundado y coach Sharleen Tromp a splica.

“E hobennan mester a practica comunicacion, scucha otro, sostene otro, inspira, motiva y confia otro, como tambe percura pa no laga otro atras. Na mes momento experiencia un tiki competencia tambe. Tur esaki ta componentenan strategico cu a forma parti di e sesion pa asina nan logra relata cu otro di tal manera pa nan por ta exitoso.”

“E hobennan ta hopi contento pa inicio di e jornada aki y tin hopi anticipacion pa e simannan binidero unda coachman lo bay ta dirigiendo e grupo di hobennan den coaching,

CONTINUA PAG 11

“CHANGEMAKERS”

CONTINUACION PAG 10











supervision y duna sesionnan di workshops como tambe sesionan di “one on one,” entre otro.”

E programa di coaching y ekipamento lo tin un termino di 4 luna cu lo culmina den un presencacion y plan di ehecucion di nan proyecto di cual nan lo haya oportunidad di wordo financia. Sesionan lo tuma luga tur diahuebs di 3pm pa 5pm den edificio di ATIA na Dakota.

Proyecto “Changemakers” ta un iniciativa di Fundacion Lead by Design den colaboracion cu CEDE Aruba y Oranjefonds. Fundacion Lead by Design tambe kier gradici Setar y IBS pa nan colaboracion pa cu e programa. Colaboracionnan cu ta permiti un crecemento transformativo den e nos hobennan, nan bario y cu por keda ofreci na nan, nos futuro lidernan completamente gratis.

LOTTO Cambiando bida...

Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Merdia - March 31, 2025

CAT4CHI	
Sorteo # 4580	
7260	
6801	
4700	
MULTI-X	X2
BIG 4	Sorteo # 4580
3826	
MULTI-X	X2
1OFF	Sorteo # 2636
2756	
ZODIAC	Sorteo # 4580
1858	Geminis
LUCKY 3	Sorteo # 1454
071	
MULTI-X	X2

LOTTO 5		
Sorteo #	Joker	Letter
0 x Jackpot	Proximo Jackpot	
0 x Match 4+	240.000,-	
0 x Match 4		
0 x Afl. 12,00		

LOTTO DI DIA	
Sorteo #	Proximo Jackpot
0 x Jackpot	55.000,-
0 x Match 4	
0 x Afl 8,00	

MINI MEGA	
Sorteo #	Mega Ball
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x match 4	330.000,-
0 x Afl. 500,00	
0 x Afl 50.00	
0 x Afl.15,00	
MINI MEGA MEGA PLUS	Afl. 480.000,-

KORSOU	
Sorteo #	

LOTTO Cambiando bida...

Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Merdia - March 31, 2025

CAT4CHI	
Sorteo # 4579	
2903	
4450	
6100	
MULTI-X	X2
BIG 4	Sorteo # 4579
5276	
MULTI-X	fp
1OFF	Sorteo # 2635
0055	
ZODIAC	Sorteo # 4579
5432	Virgo
LUCKY 3	Sorteo # 1453
509	
MULTI-X	x3

LOTTO 5		
Sorteo #	Joker	Letter
0 x Jackpot	Proximo Jackpot	
0 x Match 4+	240.000,-	
0 x Match 4		
0 x Afl. 12,00		

LOTTO DI DIA	05-06-10-13-19
Sorteo # 6785	Proximo Jackpot
0 x Jackpot	55.000,-
7 x Match 4	
152 x Afl 8,00	

MINI MEGA	
Sorteo #	Mega Ball
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x match 4	330.000,-
0 x Afl. 500,00	
0 x Afl 50.00	
0 x Afl.15,00	
MINI MEGA MEGA PLUS	Afl. 480.000,-

KORSOU	
Sorteo #	

FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje.

TUR YIU MESTER HONRA (RESPETA) NAN MAYOR



Palabra di Dios, ta berdad e no ta cambia, palabra di Dios ta fiel y berdadero, e no ta modernisa, Dios ta pone su condicion y nos tin cu somete na dje, sino e consecuencia ta pa nos mes.

Palabra di Dios ta bisa: Yiunan obedece boso mayornan den Senjor, pasobra esaki ta hustu.
Honra bo tata y bo mama(cu ta e prome mandamento cu un promesa) pa bay bo bon y pa bo tin bida largo riba tera.
Y boso tatanan no provoca boso yiunan na rabia, ma lanta nan den e displina y instruccion di Senjor.

Si un mucha no ta honra su tata of su mama, si un mucha tin cosnan contra su mayornan, e consecuencia ta pa e mucha,pasobra tur falta di respet tin su consecuencia dilanti di Senjor.

Dios ta mira tur cos y sa tur cos, pasobra ta a base di honra y respet tur cos ta bay bon pa e mucha.

Hopi biaha mayornan ta husa yuinan como punta di flecha pa guera, of ta usa yiu como un punto legal pa tuma vengansa contra otro.

Y e ta causa dolor y trauma pa e mucha, pasobra for di esnan cu e ta spera di ricibi amor net di ey banda amor no ta bini, sino solamente influencia di division.
Tur mucha mester sa cu aunke nan mama of tata por ta choller, burache, muheriego, bandido, parandero, esey no ta kita bo respet for di dje.

Esey dilanti di Dios no ta hacie menos mayor, pasobra ta Dios a scohe bo mayornan ,e cos aki por ta zona stranjo, pero ta asina ta.

Prueba Biblico pa esey , nos por mira den e bida di rey David y su yiu Absalon,
locual David a haci no tabata bon,
David a peca contra Dios,
Dios a haci cos malo, inmoral, bergonsoso, criminal.
Y Absalon su yiu a pensa cu mi ta bay lanta contra mi tata.
Y mi ta bay basha mi tata abao,
E yiu a planea pa mata su tata, pero cosnan asina Dios no ta apoya.
Y asina nos tur por conoce e final tristo di Absalon.

Un aviso ta bay na tur yiu , pa nan habri nan wowo y stop di venga nan mayornan, Dios no ta duna nan aprobacion pa venga.
Pasobra vengansa ta di Dios, si bo mama y bo tata tabata casa y nan a dicidi di divorcia.
Abo como yiu sigi respeta nan, y trata nan bon pasobra asina lo bo ta bendiciona den bista di Dios.

Si bo ta yiu di un mama soltero of tata soltero, no bay lanta bos contra esun cu ta bo tata biologoco of mama biologico.
Y awor bo ta zundra y desea malo pa un di dos, pasobra bo tata tin otro muher of bo mama tin otro homber, keda for di e asunto ey.

Pasobra e cosnan ey diabel ta husa pa hinca bo den derota, pa bo yega asina leu cu bo ta bishita psycholoog of psyhiater, trece bo salud mental na peliger, pasobra bo no ta honrando bo mayornan.

Si bo ta un mayor, mama soltero of tata soltero, no habri porta di bida di bo yiu, cu rabia y odio ken ta cria of no, pasobra asina bo ta duna diabel bentaha den bida di bo yiu, pasobra asina bo ta pone e mucha rabia,descurasha y rebeldia,cos no ta bay bon cu ningun mucha rebelde.
Ta masha importante pa sinja nos yuinan pordona, laga tur cos den man di Dios.

Yuinan honra boso tata y boso mama,pa bay boso bon.

Cualnan ta e beneficionan di consumi pepino cu frecuencia

Consumi pepino cu frecuencia ta hopi beneficioso pa salud. Ta trata di un berdura cu tin hopi propiedad beneficioso pa nos curpa.
Principalmente pasobra e ta aporta un gran cantidad di awa, loke ta convirti'e den un alimento abao den caloria, hopi provechoso pa adelgasa.
Aunke casi tur hende ta pensa cu pepino ta un vegetal, en realidad ta trata di un fruta, ya cu e ta pertenece na e mesun famia cu ta inclui e milon, calbas y patia.
No obstante, ta sosode cu pa su sabor un tiki marga nos a custumbra di come den salada y otro preparacionnan similar.
Awe nos lo contabo den detaye e rasonnan pa cual ta hopi conveniente pa bo inclui e pepino den bo dieet. Mester consumi'e preferiblemente cu casca, cual ta rico den fibra.
Esaki lo yuda nos alivia algun inconveniente relaciona cu stima, manera acidez y pesadez.

Pepino den dieet
Pepino ta otorga bo hopi poco caloria, ya cu gran parti di su contenido ta awa. E aporte calorico pa cada 100 gram ta di apenas 13 caloria, di cual 97% ta likido.
Alabes, e ta abao den carbohidrato y tin un contenido eleva den vitaminanan A, B, C y D, mescos cu mineralnan. Entre nan ta destaca hero, potasium, fosforus, calcium y magnesium.
Finalmente, e ta contene hopi fibra, pa cual consumi pepino cu frecuencia ta excelente pa dieetnan cu finnan di perdida di peso. Pa su gran balor nutricional, nos por bisa cu e ta un alimento extraordinario, ya cu e ta brinda beneficio pa e distinto areanan di nos organismo.

Beneficionan di consumi pepino cu frecuencia pa e cuero
Un di e usonan mas conoci di pepino ta relaciona cu e tratamentonan estetico. E casca tin cantidadnan grandi di vitamina C y acido cafeico. E micronutrientenan aki ta permiti reduci inflamacion, alivia iritacionnan cutaneo y en general, yuda pa mantene e cuero sano.
P'esey, e ta wordo usa cu frecuencia den tur tipo di tratamento pa e cuero y pa e contorno di e wowonan.
Fuera di esey, pepino tambe ta yuda combati enfermedadnan dermatologico manera psoriasis, eczema y acne.
Awo bon, e casca di pepino no solamente ta bon pa usa di forma externo. Tambe por bebe manera un shake. Cu awa y lamunchi e lo permitibo limpia y depura e organismo.

Beneficionan pa e tehidonan
E ingrediente aki ta contene cantidadnan importante di un componente conoci como silice. E compuesto aki tin e capacidad di fortalece y regenera e tehidonan di nos curpa.
Entre e mas faborecidonan pa e ingesta di pepino nos ta haya e musculonan, e tendonnan, cartilago, ligamento y eso. Ta trata di un rason mas cu suficiente pa consumi pepino cu frecuencia como parti di un dieet.

Beneficionan pa e sistema cardiovascular
Pepino ta rico den diverso mineral manera e potasium y magnesium y den firbra, den cual ta contribui cu un bon salud cardiovascular.
Dicho micronutrientenan aki ta faborece e circulacion di sanger, yudando preveni e aumento of den su defecto, reduci e presion arterial.



Beneficionan pa e digestion
A proposito di su alto contenido den mineral y vitamina, ora consumi pepino cu frecuencia, e ta yuda nos evita acidez y pesadez den e stoma.
Esey mester ta debi na su aporte di awa, fibra, magnesium y potasium. No obstante, mester tene presente cu e mineralnan aki por hay'e mayormente den e casca, asina di percura pa no kit'e.
Di igual manera, pepino ta funciona como un excelente diuretico, debi na s composicion acuoso. Tambe, e ta yuda elimina vet ubica den e tehidonan y evita e retencion di likido.

Pepino como protector
Ademas di tur e beneficionan cu nos a menciona, ta ideal consumi pepino cu frecuencia dentro di e dieet ya cu ta resulta un extraordinario mecanismo pa proteha nos di factornan extremo cu por causa nos daño.

- Na prome luga, e ta drecha e mucosa intestinal y estomacal, pa cual e ta proteha ambos organo, simultaneamente e ta elimina e toxinanan.
- Pepino tambe ta yuda na e bon estado di nos defensanan. E ta conta cu un alto contenido di vtima di B compex, cu ta reforsa e sistema inmunitario. Di e mesun forma, vitamina C cu ta preveni verkoud y ta faborece e procesonan di cicatrisacion.
- E ta defende nos di e elementonan toxico cu por ta presente den alimentonan cu nos ta ingeri y en general, den medio ambiente.

Contraindicacion
Apesar di tur e beneficionan cu nos a splica, ta existi algun contraindicacion.
Principalmente, pepino ta contene un componente conoci como cucurbitacina, cu consumiendo den cantidadnan grandi, por causa gas y indigestion.
Pa e rason aki, ta recomenda consumi pepino di forma modera na esnan cu ta sufri constantemente di indigestion y gas.
Por ultimo, pepino ta altamente diuretico, pa cual por produci deshidratacion. Sin embargo, pa esaki sosode, ta necesario di a consumi un cantidad hopi halto di pepino.

Dieet sin awa? Algo e ora no ta bon

Un nutricionista Italiano a studia pa dies aña e efectonan di su consumo.

Nicola Sorrentino, reconocido nutricionista Italiano y profesor di Higiena Nutricional na e Universidad di Pavia, a skirbi un buki di recomendacionnan alimenticio titula "E dieet di awa." E academico, medico di varios famoso di farandula Italiano, a studia pa dies aña e efectonan di bebe awa.

Segun un publicacion di e corant Spaño ABC, e recetario aki ta inclui "un dieet depurativo y energetico" cu ta elimina e alimentonan vet, hasa y bebidanan alcoholico y priorisa e bebida, fruta y berdura. Awa "ta e secreto di tur cos," el a informa aBC. Esaki t algun di e consehonan di e dieet:





Bebe awa ta yudabo perde peso

Ta recomenda pa bebe ocho pa dies glas di awa pa dia a lo largo di henter e hornada, semper prome cu come. Apesr cu e "efecto adelgasante" di awa no ta compara cu haci ehercicio of cuminsa cu un regimen, e ta un contribuyente importante. Sorrentino a afirma cu bebe awa ta permiti "acelera e efectonan di un dieet hipocalorico," adelgasando mas rapido y kitando e sensacion di hamber.

Sacia e hamber

E alimento mas "diet" cu ta existi ta awa. E no tin caloria, e ta colabora den elimina toxina pasobra e ta colabora cu drenahe. Y riba dje, tambe e ta sacia hamber. Segun Sorrentino, tuma dos glas di awa prome cu desayuno, almuerso y cena, ta posibilidad cu e cuminda "ta yenabo mas." Awa cu gas, ta potencia e sensacion.

Aumento di metabolismo

Segun Sorrentino, a keda demostra cu bebiendo dos glas di awa (mey liter) pa dia, riba temperatura ambiente, lo aumenta un 30% di e tasa metabolico. Den palabranan simpel, e ta aumenta 30% e velocidad pa kima caloria.

ABC ta comenta cu "den tur estudio," awa ingeri cu un stoma bashi tabta tin un efecto di "breve duracion" riba metabolismo (mey of un ora). Pa e motibo ey, Sorrentino ta recomenda bebe awa den diferente momento di dia. Un ehempel por ta mey liter cuater biaha pa dia, cu ta multiplica pa cuater e perdida di caloria.

Apesar di e bondadnan di awa, e nutricionista ta alerta cu bebe un cantidad excesivo di awa, por tin "efectonan no desea", principalmente pa esnan cu tin problemanan di curason of renal.

Alimento y cuidado

Sorrentino ta recomenda no bebe demasiado koffie, thee, ni bebidanan cu un contenido halto di cafeina. Di otro banda, plantea pa limita e consumo di biña na un glas pa dia y ta sugeri pa no bebe bebidanan alcoholico pa su efectonan negativo pa e tripanan. Tambe e ta recomenda come cuater cuminda pa dia y elimina "progresivamente e cantidad di sucu.

SUDOKU

		8		3		5	4	
3			4		7	9		
4	1				8			2
	4	3	5		2		6	
5								8
	6		3		9	4	1	
1			8				2	7
		5	6		3			4
	2	9		7		8		

8								
		3	6					
	7			9		2		
	5				7			
				4	5	7		
			1				3	
		1					6	8
		8	5				1	
	9					4		

							3	9
	8							5
		9		6		8		
		5		9				6
7								
		8	4		6			
		3		8			5	
	2		7			6		
4						1		

BON NOTICIA

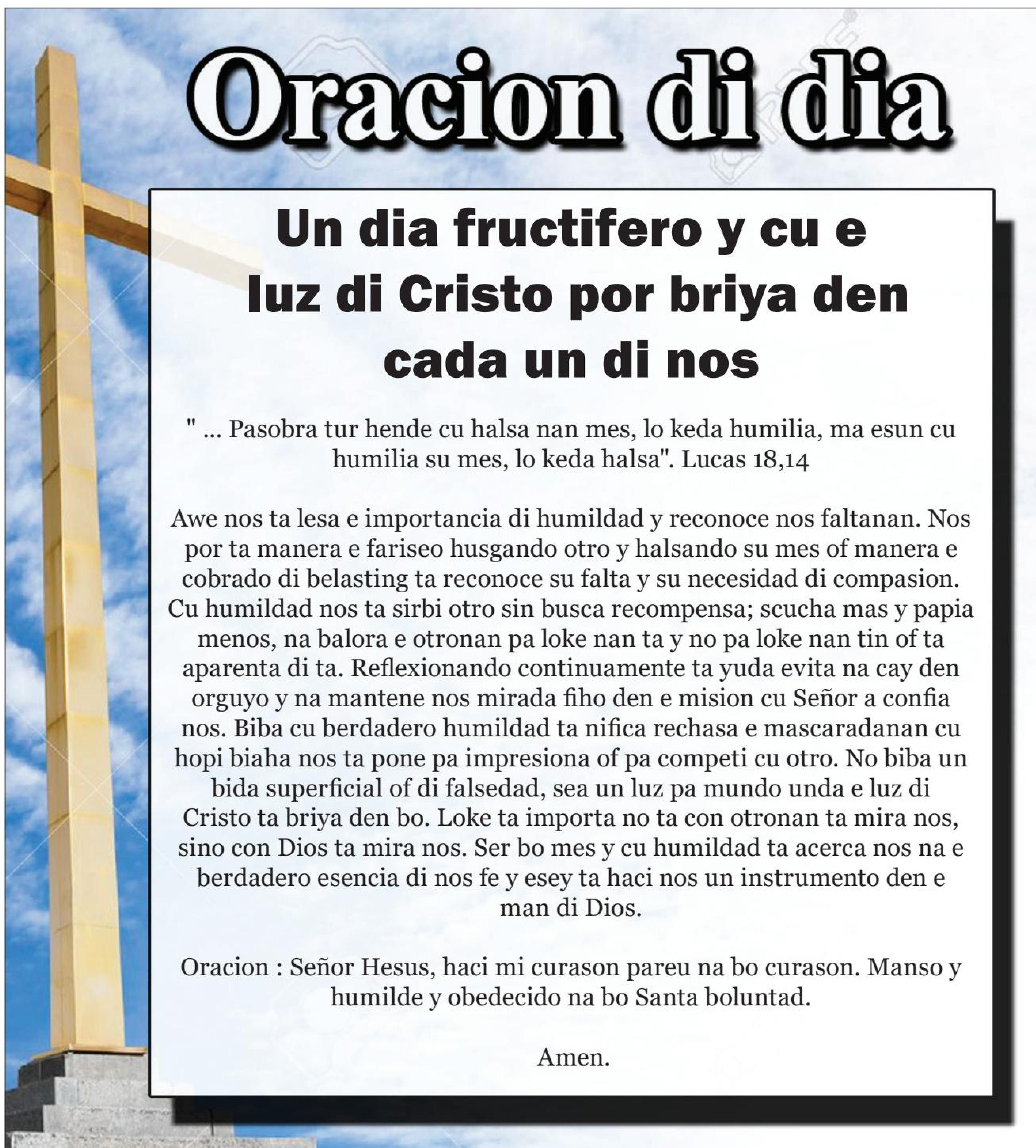
E UNICO IGLESIA UNIVERSAL DI HESUS, PA E GLORIA ETERNA

Bijbel Exodo 24: 7- 8, den e Evangelio aki, Dios Tata a cera e prome Aliansa cu e pueblo di Israel, pa medio di Moises. Bijbel 2 Samuel 7: 16, den e Evangelio aki, Dios Tata a eligi David, pa bira e prome Rey di Israel. Dios Tata a priminti Rey David cu su sucesornan,nan lo ta pa semper encabesa e Reino di Dios. Bijbel Mateo 26: 26 – 28, den e ultima cena Hesus a bisa Su apostelnan: "Boso tur bebe for di e copa di binja aki, esaki ta Mi Sanger, e Sanger cu ta confirma e Aliansa cu Mi ta derama pa hopi hende, pa pordon di pikanan." Akinan Hesus ta confirma Su Sacrificio y morto na crus, deramando Su Sanger precioso, pa e Aliansa Nobo di Dios Tata, cu ta e pueblo Nobo di Israel. Bijbel Lucas 1: 32 – 33, ta bisa: "Senjor Dios lo duna Hesus e trono di Su antepasado Rey David y te den eternidad lo E ta Rey di e descendientenan di Jacob y Su Reino lo no tin fin." Bijbel Mateo 16: 15 – 19: "Hesus a puntra Su apostelnan: Anto boso mes, ta ken boso ta bisa Mi ta? Simon a contesta: Bo ta E Mesias, E Yiu di Dios bibo! Hesus a bis'e: Felis bo ta Simon yiu di Huan, pasobra no ta hende a revela bo esaki, ma Mi Tata cu ta den Cielo.

Mi ta bisa bo: Abo ta Pedro (o sea baranca) y riba es baranca aki, lo Mi lanta Mi Iglesia y forsanan di fierno lo no podera di dj'e. Lo Mi duna bo e yabinan di Reino di Cielo y loke bo prohibi na tera, ta prohibi den Cielo tambe y loke bo permiti na tera, lo ta permiti den Cielo tambe." Akinan Hesus ta bisa bon cla, Mi Iglesia, osea un solo Iglesia y no Iglesianan. E demonionan den fierno lo lanta diferente sectanan na mundo, pa podera y pa kibra e Iglesia di Hesus, pero nan lo no logra. Hesus a duna Simon e nomber Pedro, cu ta significa baranca, cabes visibel di Su Iglesia. Hesus a duna Pedro e yabinan di Reino di Cielo y esaki ta significa, cera of habri e unico portanan pa laga e almanan drenta den Reino di Cielo. Hesus a duna e autoridad na Pedro pa dirigi Su Iglesia, di loke ta permiti y di loke ta prohibi. Bijbel Marco 16: 15 – 16, aki Hesus ta bisa Su apostelnan: "Sali pasa na henter mundo y predica e Evangelio pa henter humanidad."

E palabra, sali pasa na henter mundo y predica e Evangelio pa henter humanidad, ta significa, Universal, Hesus Su Iglesia ta Universal. E Iglesia Universal di Hesus, ta e pueblo Nobo di Israel di Dios Tata den e Aliansa Nobo. Awor, tur e sectanan na mundo y e Hudiunan mes, nan mester kere den Cristo-Hesus y nan mester drenta y bautisa den E Iglesia Universal di Hesus, pa nan por drenta den e Reino di Cielo. Hesus a duna Su apostelnan, Su doctrinanan di Gracianan di salbacion pa Iglesia: Bautismo Mateo 28: 19 – 20, Confirmacion Echonan di Apostelnan 2: 1 – 4, Confesion Huan 20: 23, Eucaristia Lucas 22: 19 – 29, Matrimonio Mateo 19: 4 – 6, Apostolado Marco 3: 13 – 19, Enfermonan Hacobo 5: 14 – 15. Awor puntra bo mes, ta di con tin tanto sectanan na mundo y mientras ta un Iglesia Hesus a lanta? Na anja 1521, Martin Luthero, a inventa e theoria di e interpretacion liber di Bijbel. E interpretacion liber aki, a produci 36.000 diferente sectanan y oposicionnan na mundo. Tur e sectanan aki, ta pretende di ta di Hesus. Durante tempo, hopi di nan a lanta nan mesun religionnan y predicando e Bijbel den nan mesun manera y buscando hendenan debil den fe pa sigi nan. Bijbel Echonan Apostelnan 20: 28 – 30, carta di San Pablo na su coleganan Apostelnan: "Cuida boso y di henter e rebanjo na cual Spirito Santo a pone boso como Obisponan pa warda e Iglesia di Senjor, na cual E'l a gana cu Su propio Sanger. Mi sabi cu despues di mi partida, lo drenta lobonan feros cu lo no tene compasion cu e rebanjonan y cu denter di boso mes, lo surgi hendenan cu lo sinja doctrinanan robes y nan lo gana discipelnan nan tras." Ta manera cu Hesus a bisa den, Bijbel Mateo 16: 18, cu forsanan di fierno lo purba podera y kibra e Unico Iglesia Universal di Hesus, pero nan lo no logra. Husga pa bo mes. Nunca no ta laat pa compronde e berdad y pa comberti.

Un mensahero di Dios
Scirbi pa Seferino Tromp



Oracion di dia

Un dia fructifero y cu e luz di Cristo por briya den cada un di nos

" ... Pasobra tur hende cu halsa nan mes, lo keda humilia, ma esun cu humilia su mes, lo keda halsa". Lucas 18,14

Awe nos ta lesa e importancia di humildad y reconoce nos faltanan. Nos por ta manera e fariseo husgando otro y halsando su mes of manera e cobrado di belasting ta reconoce su falta y su necesidad di compasion. Cu humildad nos ta sirbi otro sin busca recompensa; scucha mas y papia menos, na balora e otronan pa loke nan ta y no pa loke nan tin of ta aparenta di ta. Reflexionando continuamente ta yuda evita na cay den orguyo y na mantene nos mirada fiho den e mision cu Señor a confia nos. Biba cu berdadero humildad ta nifica rechasa e mascaradanan cu hopi biaha nos ta pone pa impresiona of pa competi cu otro. No biba un bida superficial of di falsedad, sea un luz pa mundo unda e luz di Cristo ta briya den bo. Loke ta importa no ta con otronan ta mira nos, sino con Dios ta mira nos. Ser bo mes y cu humildad ta acerca nos na e berdadero esencia di nos fe y esey ta haci nos un instrumento den e man di Dios.

Oracion : Señor Hesus, haci mi curason pareu na bo curason. Manso y humilde y obedecido na bo Santa boluntad.

Amen.

E efectonan di alcohol riba e sistema nervioso

Alcohol ta un droga cu ta legalisa y acepta socialmente. Es mas, tta e droga mas extendi di mundo y nos ta uz'e cu frecuencia den reunion, get-to-gether cu amigonan, cenanan familiar, etcetera.
Sin embargo, nos conoce e efectonan di alcohol? E efectonan di alcohol ta cuminsa cu un sensacion di excitacion y euforia cu ta haci nos sinti miho ora cu nos cuminsa consumi'e.
Pa desgracia, hopi hende ta uz'e pa desinhibi of pa calma. Sin embargo, e efectonan real den nos organismo no ta nada bon.
Alcohol ta un toxico cu por provoca alteracion den henter nos sistema. Tambe, tin hopi enfermedad cu ta relaciona cu e ingesta cronico di e substancia aki.
Por ehempel, alcohol ta asocia fuertemente cu e disfuncion hepatico. E realidad aki a extende entre e poblacion; no obstante, poco hende conoce e efectonan di alcohol riba nos sistema nervioso, por ehempel.
Den e articulo nos lo bay splicabo.



Cualnan ta e efectonan di alcohol?
E efectonan di alcohol den e sistema nervioso por produci tanto di forma agudo como cronico.
E cantidad ingeri y e tempo cu ta mantene e situacion aki ta determinante. Di forma general, nos ta distingui entre e intoxicacion agudo y alcoholismo cronico.

Intoxicacion agudo
Intoxicacion agudo ta produci ora cu den un periodo corto di tempo, ta ingeri cantidadnan hopi grandi di alcohol.
Na principio, e intoxicacion aki ta produci sintomanan agradabel, manera e desinhibicion cu nos a menciona anteriormente.
Di un otro banda, ta necesario menciona cu, aunke hopi hende ta uza alcohol pa socialisa, otronan ta afecta di manera contrario.
Hopi persona por bira agresivo y iritabel. Sin embargo, e efectonan di alcohol den e caso aki, por causa un coma etilico.
Esaki ta un estado di perdida di conciencia debi na e substancia aki cu por yega na pone e bida na riesgo.
Entre e efectonan di alcohol ta destaca cu ta un depresor di nos sistema respiratorio. Esaki kiermen, cu den e casonan aki, por yega na produci morto pa un fayo den e respiracion.

Alcoholismo
Alcoholismo ta tuma luga ora cu un persona ta sinti un necesidad imperioso di ingeri alcohol cu ta conduci na haci'e constantemente.
Un di e efectonan di alcohol ta cu e ta capas di produci dependencia fisico. Esaki ta haci cu e alcoholiconan ta sufri sintomanan di abstinencia ora cu e no por tum'e.
Alcoholismo ta asocia na otro procesonan cu, ora combina, ta haci cu ta desaroya cierto trastornonan neurologico grave.
E circunstancianan ta:

- Mayoria di e alcoholiconan tin deficitnan nutricional y falta di vitamina.
- Ta afecta otro organonan manera e higra. Numeroso estudio ta demostra cu e degeneracion hepatico por causa daño den e sistema nervioso.
- Ta hopi comun cu ta produci golpi y traumatismonan craneal pa motibo di e causa di e efectonan di alcohol. Esaki por provoca hematoma y hemoragianan den e celebro cu tambe su funcionamento ta bay deteriorando.

Pa tur esaki, e efectonan di alcohol den e sistema nervioso ta wordo traduci den numeroso enfermedadnan. A continuacion nos lo splicabo di esunnan mas destaca.

Efectonan di alcohol: e enfermedadnan neurologico

Demencia
Casi 10% di e alcoholiconan cronico ta sufri di demencia. Esaki ta implica cu e personanan aki ta sufri un deterioro di tur nan funcionnan cognitivo, manera memoria y e habilidadnan social.
Den e casonan aki, e persona ta perde e capacidad di realisa actividadnan compleho. Tambe por provoca cambionan den su personalidad y den su estado di animo.

Degeneracion di e cerebelo
E cerebelo ta un parti di nos sistema nervioso cu ta encarga di e coordinacion muscular y otro movimentonan cu nos ta realisa involuntariamente.
Ta calcula cu rond di un 50% di e alcoholiconan ta sufri daño den esaki. Nan ta caba teniendo dificultadnan pa papia, pa cana y hasta cuminsa tin temblamento.

Polineuropatia alcoholico
Otro di e efectonan di alcohol ta polineuropatia alcoholico. E ta un enfermedad caminda cu algun nervio ta degenera y no por mantene corectamente su funcionnan.

E ta asocia na un falta di vitamina secundario na e ingesta di alcohol. E personanan aki ta cumins aperde forsa den su miembronan gradualmente. Ademas, ta sinti parestesias (sensacion di grawatashi den e cuero) y dolor den e mesun miembronan.
Na final, e ta afecta e forma di cana.

Efectonan di alcohol: e sindrome di Wernicke-Korsakoff
E patologia aki ta produci un alteracion di e conciencia cupor yega hasta den coma. E ta wordo causa pasobra e celebro no ta metabolisa corectamente e glucose y ta acumula cierto substancianan toxico den dje.

Concluyendo
E efectonan di alcohol den e sistema nervioso ta varia y compleho. Ta importante sa cu e ta produci daño tanto ora cu ta limita na un intoxicacion agudo como ora cu e persona ta alcoholico di manera cronico.
P'esey, si bo ta kere cu bo tin un adiccion na alcohol of bo ta bebe frecuentemente, purba di aleha di dje.
Tanto bo dokter, como numeroso gruponan di apoyo cu ta existi awendia por yudabo.